

Утверждаю:

Директор ООО «ККДП»

П.В. Воробьев /

« 01 » декабря 2024г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ №1 Образовательный центр с. Сергиевского района Самарской области

Веселова О.А. /

« 01 » декабря 2024 год.

Родительский комитет

Зуфар / Куткина О.В.

« 01 » декабря 2024 год.

**Примерное десятидневное меню
рациона питания, для детей учащихся 1-4 класса
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Сергиевского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | Р | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 60 | 7,62 | 6,9 | 0,42 | 94,5 | 0,03 | 0,24 | 0,00 | 93,6 | 2,64 | 69,72 | 29,04 | 100,22 | 6,26 | 1,31 | 10,56 | 16,21 | 29,04 |
| 143/75 | Колбаса отварная с соусом | 100 | 7,28 | 12,44 | 3,31 | 154,47 | 0,14 | 0,00 | 1,2 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 25,42 | 91,24 | 13,69 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,22 | 0,12 | 0,00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 97 | 0,00 | 0,01 | 0,56 | 1,39 | 0,35 | 25,32 | 5,89 | 7,85 | 4,19 | 0,78 | 0,00 | 0,01 | 1,36 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| Итого за Завтрак | | 544 | 26,06 | 25,75 | 72,21 | 670,74 | 0,42 | 0,46 | 1,76 | 109,39 | 3,15 | 349,46 | 89,21 | 405,86 | 152,77 | 7,6 | 48,79 | 21,65 | 52,32 |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| АКТ | Компот из свежемороженых ягод + витамин С | 200 | 0,67 | 0,3 | 7,68 | 32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за Витаминизация | | 200 | 0,67 | 0,3 | 7,68 | 32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,64 | 4,31 | 8,73 | 80,28 | 0,01 | 0,00 | 4,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 88 | Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1 | 1,57 | 4,72 | 6,54 | 79,94 | 0,04 | 0,04 | 11,15 | 164,45 | 0,00 | 248,08 | 34,77 | 37,23 | 16,69 | 0,62 | 59,46 | 3,66 | 13,93 |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 0,08 | 0,09 | 2,77 | 261,66 | 0,00 | 180,99 | 31,28 | 154,19 | 39,02 | 1,32 | 108,88 | 5,66 | 139,76 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 12 | 0,00 | 0,00 | 39,96 | 3,46 | 1,7 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | | 726 | 25,68 | 20,91 | 110,31 | 745,97 | 0,21 | 0,46 | 18,49 | 438,11 | 0,33 | 530,47 | 162,11 | 283,98 | 84,71 | 3,97 | 169,3 | 20,39 | 165,39 |
| Итого за день | | 1470 | 52,41 | 46,96 | 190,2 | 1448,71 | 0,63 | 0,92 | 20,25 | 547,5 | 3,48 | 879,93 | 251,62 | 689,86 | 237,48 | 11,62 | 218,09 | 42,04 | 217,71 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети 7-11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | Р | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 60 | 5,21 | 6,47 | 62,57 | 318,72 | 0,1 | 0,00 | 0,7 | 0,3 | | 0,00 | 22,86 | 64,36 | 22,98 | 1,5 | | | |
| 181 | Каша молочная манная с м/сливочным | 200/5 | 5,75 | 6,27 | 30,23 | 200,55 | 0,06 | 0,13 | 0,52 | 26,7 | 0,07 | 155,95 | 115,47 | 103,18 | 17,23 | 0,41 | 43,12 | 1,8 | 23,18 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | 13,27 | 0,00 | 171,28 | 110,5 | 101,09 | 26,97 | 0,92 | 7,92 | 1,76 | 26,22 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 108,49 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 18,28 | 16,68 | 129,9 | 746,36 | 0,23 | 0,38 | 1,74 | 40,27 | 0,19 | 364,43 | 264,83 | 294,63 | 72,78 | 3,27 | 52,32 | 5,96 | 59,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,09 | 4,37 | 75,06 | 0,02 | 0,02 | 2,21 | 120,6 | 0,00 | 116,59 | 18,01 | 20,2 | 8,91 | 0,39 | 36,85 | 0,13 | 10,67 |
| 116/АК | Суп-харчо с мясом и зеленью | 15/200/1 | 6,7 | 9,72 | 11,93 | 160,15 | 0,09 | 0,03 | 0,78 | 0,02 | 0,00 | 29,84 | 8,54 | 55,99 | 9,32 | 0,57 | 46,55 | 0,04 | 13,01 |
| 301 | Кнели куриные с соусом | 100 | 8,98 | 12,45 | 6,79 | 134,63 | 0,04 | 0,05 | 1,54 | 23,32 | 0,02 | 86,48 | 20,37 | 72,04 | 12,15 | 0,68 | 54,33 | 4,74 | 92,24 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 19 | 0,07 | 57,12 | 16,66 | 49,22 | 7,82 | 0,98 | 54,72 | 0,04 | 14,46 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,01 | 1,83 | 0,02 | 0,01 | 92,3 | 6,13 | 3,84 | 3,15 | 0,84 | 0,7 | 0,1 | 2,82 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | | 786 | 27,06 | 34,26 | 104,72 | 800,51 | 0,3 | 0,45 | 6,48 | 162,96 | 0,43 | 483,73 | 101,21 | 268,19 | 59,65 | 4,96 | 194,11 | 16,12 | 144,9 |
| Итого за день | | 1291 | 45,34 | 50,94 | 234,62 | 1546,87 | 0,53 | 0,83 | 8,22 | 203,23 | 0,62 | 848,16 | 366,04 | 562,82 | 132,43 | 8,23 | 246,43 | 22,08 | 204,1 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Ca | Р | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,01 | 0,02 | 8,82 | 120,85 | 0,00 | 129,1 | 24,79 | 16,7 | 9,03 | 0,32 | 36,74 | 4,14 | 3,42 |
| 268/АК | Биточки из мяса с соусом | 100 | 7,11 | 13,4 | 12,36 | 194,04 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,85 | 80,69 | 8,23 | 1,21 | 22,71 | 0,71 | 15,46 |
| 312 | Пюре картофельное с м/сливоч. | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,12 | 0,11 | 10,38 | 18,78 | 0,07 | 633,24 | 40,96 | 84,62 | 28,69 | 1,07 | 60,23 | 0,75 | 37,94 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 93 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 45 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 170,36 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 46,5 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 | 1,6 | 3 | 12,25 |
| Итого за Завтрак | | 555 | 14,83 | 20,57 | 76,28 | 630,89 | 0,43 | 0,37 | 20,58 | 219,97 | 0,25 | 869,6 | 101,26 | 221,69 | 56,78 | 3,91 | 121,28 | 8,6 | 69,07 |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника + С витамин | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 0,01 | 0,03 | 130 | 86,8 | 0,00 | 4,6 | 12,4 | 3,4 | 3,2 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за Витаминизация | | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 0,01 | 0,03 | 130 | 86,8 | 0,00 | 4,6 | 12,4 | 3,4 | 3,2 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Салат Степной | 60 | 1,05 | 3,71 | 5,55 | 60 | 0,03 | 0,02 | 2,97 | 215,94 | 0,00 | 123,9 | 13,84 | 26,29 | 11,27 | 0,44 | 36,69 | 0,09 | 12,73 |
| 355 | Солянка по домашнему | 10/10/200/ | 3,67 | 8,33 | 6,52 | 112,15 | 0,08 | 0,04 | 4,95 | 1,01 | 0,00 | 181,58 | 15,11 | 61,19 | 13,55 | 0,85 | 1,95 | 0,16 | 14,24 |
| 278 | Тефтели тушеные в соусе | 100 | 5,98 | 14,37 | 10,68 | 195,97 | 0,17 | 0,07 | 1,88 | 0,04 | 0,02 | 43,79 | 17 | 78,76 | 7,69 | 0,98 | 36,66 | 0,65 | 14,31 |
| 199 | Пюре из бобовых с м/растит. | 150 | 12,99 | 6,49 | 33,36 | 242,9 | 0,42 | 0,09 | 0,00 | 0,87 | 0,00 | 527,25 | 78,48 | 209,26 | 68,01 | 4,34 | 56,07 | 8,39 | 19,21 |
| 48 (АК) | Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122,2 | 0,02 | 0,01 | 0,23 | 0,54 | 1,5 | 103,34 | 13,98 | 16,85 | 5,5 | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 30,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | | 791 | 28,9 | 34,3 | 113,26 | 880,84 | 0,8 | 0,56 | 10,15 | 218,4 | 1,85 | 1081,2 | 169,91 | 459,25 | 124,32 | 8,56 | 132,44 | 20,44 | 103,06 |
| Итого за день | | 1546 | 44,41 | 55,15 | 210,3 | 1599,93 | 1,24 | 0,96 | 160,73 | 525,17 | 2,1 | 1955,46 | 283,57 | 684,34 | 184,3 | 12,79 | 253,72 | 29,04 | 172,13 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети 7-11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Ca | Р | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,65 | 3,7 | 6,72 | 62,34 | 0,01 | 0,02 | 2,24 | 0,5 | 0,00 | 132,77 | 44,02 | 18,14 | 9,4 | 0,84 | 73,19 | 0,29 | 8,27 |
| 243/759 | Сосиски отварные с томатным соусом | 100 | 6,15 | 12,02 | 3,89 | 149,4 | 0,01 | 0,00 | 1,2 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,92 | 86,24 | 13,19 | 1,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 19 | 0,07 | 57,12 | 16,66 | 49,22 | 7,82 | 0,98 | 54,72 | 0,04 | 14,46 |
| 383/Акт | Кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 30,96 | 118,62 | 0,00 | 0,00 | 12,89 | 6 | 8,4 | 0,00 | 36,2 | 0,00 | 0,22 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 4,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 14,75 | 20,54 | 82,66 | 579,83 | 0,11 | 0,12 | 16,33 | 25,54 | 8,56 | 217,79 | 131,8 | 173,1 | 34,83 | 3,28 | 128,87 | 2,13 | 34,88 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,76 | 0,06 | 6,89 | 49,02 | 0,03 | 0,04 | 2,88 | 1152 | 0,00 | 115,2 | 15,61 | 31,68 | 21,89 | 0,41 | 2,88 | 0,06 | 31,68 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1 | 2,18 | 2,28 | 14,03 | 94,64 | 0,08 | 0,04 | 5,92 | 161,13 | 0,00 | 313,41 | 19,58 | 47,82 | 18,29 | 0,77 | 73,67 | 0,21 | 22,58 |
| 270 | Котлеты "Московские" | 100 | 15,49 | 11,55 | 8,69 | 167 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,85 | 80,69 | 8,23 | 1,21 | 22,71 | 0,71 | 15,46 |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,22 | 0,12 | 0,00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 |
| АКТ | Компот из свежзамороженных ягод | 200 | 0,67 | 0,3 | 7,68 | 32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | | 771 | 32,56 | 21,6 | 103,23 | 734,03 | 0,65 | 0,61 | 10,3 | 407,5 | 0,43 | 796,71 | 94,7 | 414,16 | 191,14 | 8,14 | 137,49 | 15,68 | 95,99 |
| Итого за день | | 1311 | 47,31 | 42,14 | 185,89 | 1313,86 | 0,76 | 0,73 | 26,63 | 433,0 | 8,99 | 1014,5 | 226,5 | 587,26 | 225,97 | 11,42 | 266,36 | 17,81 | 130,87 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Ca | Р | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 200 | 13,03 | 10,5 | 18,27 | 223,4 | 0,15 | 0,15 | 12,39 | 437,5 | 0,00 | 637,47 | 36,14 | 160,55 | 42,36 | 1,87 | 43,03 | 7,53 | 177,29 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 93 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 45 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 170,36 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 46,5 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 | 1,6 | 3 | 12,25 |
| Итого за Завтрак | | 545 | 17,3 | 11,32 | 67,67 | 533,76 | 0,23 | 0,33 | 16,39 | 440,8 | 0,15 | 935,29 | 74,88 | 209,8 | 61,02 | 5,09 | 46,39 | 10,79 | 196,58 |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Напиток фруктовый + С витамин | 200 | 0,34 | 0,13 | 30,9 | 127,9 | 0,01 | 0,01 | 7,68 | 0,96 | 0,00 | 51,33 | 6,17 | 3,91 | 2,5 | 0,33 | 0,45 | 0,09 | 2,88 |
| Итого за Витаминизация | | 200 | 0,34 | 0,13 | 30,9 | 127,9 | 0,01 | 0,01 | 7,68 | 0,96 | 0,00 | 51,33 | 6,17 | 3,91 | 2,5 | 0,33 | 0,45 | 0,09 | 2,88 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка консервированного | 60 | 1,85 | 3,28 | 4,61 | 55,36 | 0,07 | 0,00 | 4,69 | 43,32 | 0,00 | 8,72 | 13,04 | 38,42 | 11,56 | 0,78 | 0,16 | 0,03 | 1,64 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью | 200/5/1 | 1,6 | 4,69 | 9 | 91,18 | 0,03 | 0,04 | 7,65 | 164,26 | 0,00 | 227,05 | 49,72 | 38,57 | 17,96 | 0,82 | 39,33 | 1,73 | 17,38 |
| 268/759 | Шницель из мяса с соусом | 100 | 6,94 | 13,99 | 10,73 | 196,36 | 0,24 | 0,08 | 1,34 | 80,04 | 0,03 | 38,73 | 10,58 | 80,19 | 8,11 | 1,2 | 22,68 | 0,7 | 15,19 |
| 304 | Рис отварной с м/сливочным | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 13,5 | 0,07 | 46,18 | 9,72 | 72,75 | 23,78 | 0,52 | 53,46 | 0,04 | 23,88 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,01 | 0,03 | 0,55 | 69,96 | 0,00 | 285,02 | 28,58 | 25,42 | 18,29 | 0,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | | 776 | 19,68 | 28,7 | 115,95 | 815,02 | 0,46 | 0,5 | 14,35 | 371,06 | 0,43 | 707,1 | 143,14 | 322,25 | 98 | 5,44 | 116,59 | 13,57 | 69,79 |
| Итого за день | | 1521 | 37,32 | 40,15 | 214,52 | 1476,68 | 0,7 | 0,84 | 38,42 | 812,84 | 0,58 | 1693,71 | 224,15 | 535,96 | 161,52 | 10,86 | 163,43 | 24,45 | 269,25 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Ca | Р | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Печенье | 60 | 4,5 | 7,08 | 44,64 | 260,28 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,4 | 54 | 12 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 268 | Котлеты из мяса с соусом | 100 | 6,94 | 13,99 | 10,73 | 196,36 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,85 | 80,69 | 8,23 | 1,21 | 22,71 | 0,71 | 15,46 |
| 171 | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 6,39 | 4,25 | 37,28 | 212,93 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 14,56 | 0,08 | 104,33 | 19,88 | 121,48 | 42,75 | 1,43 | 55,13 | 1,44 | 14,61 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 97 | 0,00 | 0,01 | 0,56 | 1,39 | 0,35 | 25,32 | 5,89 | 7,85 | 4,19 | 0,78 | 0,00 | 0,01 | 1,36 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| Итого за Завтрак | | 544 | 20,39 | 25,64 | 122,49 | 847,59 | 0,5 | 0,2 | 1,94 | 95,99 | 0,55 | 197,73 | 66,02 | 283,52 | 71,37 | 5,01 | 78,8 | 3,96 | 38,78 |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| АКТ | Компот из свежемороженых ягод + витамин С | 200 | 0,67 | 0,3 | 7,68 | 32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за Витаминизация | | 200 | 0,67 | 0,3 | 7,68 | 32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,01 | 0,02 | 8,82 | 120,85 | 0,00 | 129,1 | 24,79 | 16,7 | 9,03 | 0,32 | 36,74 | 4,14 | 3,42 |
| 388/624 | Уха рыбацкая | 15/200/1 | 4,85 | 31,28 | 9,84 | 307,66 | 0,08 | 0,06 | 5,75 | 4,42 | 0,00 | 354,03 | 16,98 | 70,16 | 19,04 | 0,69 | 46,23 | 7,4 | 88,52 |
| 243/759 | Сосиски отварные с томатным соусом | 100 | 6,15 | 12,02 | 3,89 | 149,4 | 0,01 | 0,00 | 1,2 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,92 | 86,24 | 13,19 | 1,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 19 | 0,07 | 57,12 | 16,66 | 49,22 | 7,82 | 0,98 | 54,72 | 0,04 | 14,46 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,01 | 1,83 | 0,02 | 0,01 | 92,3 | 6,13 | 3,84 | 3,15 | 0,84 | 0,7 | 0,1 | 2,82 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | | 786 | 22,33 | 51,25 | 99,24 | 923,97 | 0,25 | 0,43 | 17,72 | 144,33 | 0,41 | 733,95 | 118,98 | 293,06 | 70,53 | 5,36 | 139,35 | 22,75 | 120,92 |
| Итого за день | | 1530 | 43,39 | 77,19 | 229,41 | 1803,56 | 0,75 | 0,63 | 19,66 | 240,32 | 0,96 | 931,68 | 185,3 | 576,58 | 141,9 | 10,42 | 218,15 | 26,71 | 159,7 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|------|--------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Ca | Р | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 60 | 7,4 | 5,52 | 19,68 | 157,94 | 0,1 | 0,17 | 0,06 | 31,2 | 0,31 | 51,81 | 170,86 | 113 | 11,69 | 0,51 | 1,28 | 4,95 | 9,8 |
| 174 | Каша молочная кукурузная | 200/5 | 7,29 | 7,02 | 47,55 | 281,58 | 0,09 | 0,19 | 1,3 | 24,82 | 0,07 | 216,89 | 135,42 | 146,21 | 29,13 | 1,46 | 45,76 | 8,57 | 0,12 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,07 | 0,13 | 0,52 | 13,29 | 0,00 | 183,81 | 111,63 | 106,79 | 30,67 | 1,11 | 7,92 | 1,76 | 17,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 32,55 | 14 | 22,75 | 4,9 | 0,39 | 1,12 | 2,1 | 8,58 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 20,52 | 15,5 | 100,4 | 622,37 | 0,3 | 0,6 | 1,88 | 69,31 | 0,49 | 485,06 | 431,93 | 388,75 | 76,39 | 3,47 | 56,08 | 17,38 | 36,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,09 | 4,37 | 75,06 | 0,02 | 0,02 | 2,21 | 120,6 | 0,00 | 116,59 | 18,01 | 20,2 | 8,91 | 0,39 | 36,85 | 0,13 | 10,67 |
| 99 | Суп из овощей с зеленью | 200/1 | 1,43 | 4,75 | 7,53 | 84,34 | 0,06 | 0,04 | 7,68 | 168,82 | 0,00 | 263,78 | 28,13 | 41,45 | 16,77 | 0,66 | 73,61 | 1,59 | 18,09 |
| 272/330 | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250 | 15 | 29,63 | 40,23 | 496,67 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,85 | 80,69 | 8,23 | 1,21 | 22,71 | 0,71 | 15,46 |
| 389 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 108,49 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,52 | 110,42 | 0,07 | 0,32 | 0,16 | 0,00 | 0,32 | 98 | 26 | 63,2 | 18,8 | 1,56 | 0,00 | 12,36 | 5,8 |
| Итого за Обед | | 791 | 24,91 | 42,19 | 111,37 | 959,78 | 0,45 | 0,58 | 15,43 | 369,46 | 0,47 | 555,75 | 112,93 | 245,54 | 66,31 | 4,86 | 134,45 | 17,19 | 59,82 |
| Итого за день | | 1291 | 45,43 | 57,69 | 211,77 | 1582,15 | 0,75 | 1,18 | 17,31 | 438,77 | 0,96 | 1040,8 | 544,92 | 634,29 | 142,7 | 8,33 | 190,53 | 34,57 | 95,92 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: 1-4 класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|--------|--------|------|---------------------------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 4,88 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 200 | 13,03 | 10,5 | 18,27 | 223,4 | 0,15 | 0,15 | 12,39 | 437,5 | 0,00 | 637,47 | 36,14 | 160,55 | 42,36 | 1,87 | 43,03 | 7,53 | 177,29 |
| 48 (АК) | Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 25,18 | 122,2 | 0,02 | 0,01 | 0,23 | 0,54 | 1,5 | 103,34 | 13,98 | 16,85 | 5,5 | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 30,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 118,49 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 17,02 | 15,86 | 72,77 | 511,09 | 0,23 | 0,3 | 16,62 | 441,04 | 1,62 | 008,74 | 80,2 | 212,97 | 61,29 | 4,67 | 46,18 | 10,27 | 225 |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника + С витамин | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 0,01 | 0,03 | 130 | 86,8 | 0,00 | 4,6 | 12,4 | 3,4 | 3,2 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за Витаминизация | | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 0,01 | 0,03 | 130 | 86,8 | 0,00 | 4,6 | 12,4 | 3,4 | 3,2 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Салат из редьки | 60 | 1,05 | 3,66 | 3,87 | 46,62 | 0,02 | 0,02 | 15,03 | 0,00 | 0,00 | 190,93 | 25,96 | 17,64 | 12,33 | 0,7 | 70,56 | 0,03 | 1,64 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью | 200/5/1 | 1,6 | 4,69 | 9 | 91,18 | 0,03 | 0,04 | 7,65 | 164,26 | 0,00 | 227,05 | 49,72 | 38,57 | 17,96 | 0,82 | 39,33 | 1,73 | 17,38 |
| 268/759 | Шницель из мяса с соусом | 100 | 6,94 | 13,99 | 10,73 | 196,36 | 0,24 | 0,08 | 1,34 | 80,04 | 0,03 | 38,73 | 10,58 | 80,19 | 8,11 | 1,2 | 22,68 | 0,7 | 15,19 |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 210,75 | 0,22 | 0,12 | 0,00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,01 | 0,03 | 0,55 | 69,96 | 0,00 | 285,02 | 28,58 | 25,42 | 18,29 | 0,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | | 776 | 23,83 | 29,8 | 117,17 | 807,33 | 0,6 | 0,62 | 24,69 | 328,62 | 0,43 | 069,6 | 163,2 | 415,79 | 199,42 | 9,04 | 170,8 | 17,16 | 60,48 |
| Итого за день | | 1516 | 41,53 | 45,94 | 210,7 | 1406,62 | 0,84 | 0,95 | 171,31 | 856,46 | 2,05 | 2083 | 255,8 | 632,16 | 263,91 | 14,03 | 216,98 | 27,43 | 285,48 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Ca | Р | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Салат Степной | 60 | 1,05 | 3,71 | 5,55 | 60 | 0,03 | 0,02 | 2,97 | 215,94 | 0,00 | 123,9 | 13,84 | 26,29 | 11,27 | 0,44 | 36,69 | 0,09 | 12,73 |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 0,08 | 0,09 | 2,77 | 261,66 | 0,00 | 180,99 | 31,28 | 154,19 | 39,02 | 1,32 | 108,88 | 5,66 | 139,76 |
| 83/Акт | Кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 30,96 | 118,62 | 0,00 | 0,00 | 12,89 | 6 | 8,4 | 0,00 | 36,2 | 0,00 | 0,22 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 4,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 108,49 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 21,24 | 14,58 | 91,76 | 592,44 | 0,15 | 0,23 | 18,63 | 483,6 | 8,52 | 342,09 | 97,32 | 206,46 | 56,11 | 2,3 | 146,85 | 8,15 | 167,09 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра морковная | 60 | 1,01 | 4,56 | 6,03 | 69,2 | 0,04 | 0,03 | 5,37 | 900,12 | 0,00 | 105,33 | 19,47 | 34,86 | 21,57 | 0,55 | 37,73 | 0,09 | 27,61 |
| 113 | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью | 10/200/1 | 5,91 | 7,46 | 14,76 | 149,86 | 0,05 | 0,00 | 1 | 0,14 | | 0,00 | 13,16 | 53,46 | 7,95 | 0,64 | | | |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 | 0,06 | 0,06 | 3,22 | 363,8 | 10,11 | 266,73 | 33,51 | 147,86 | 39,92 | 0,76 | 118,2 | 8,74 | 394,55 |
| 312 | Пюре картофельное с м/сливоч. | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,12 | 0,11 | 10,38 | 18,78 | 0,07 | 633,24 | 40,96 | 84,62 | 28,69 | 1,07 | 60,23 | 0,75 | 37,94 |
| АКТ | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,67 | 0,3 | 7,68 | 32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,5 | 24,4 | 177 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 46,5 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 | 1,6 | 3 | 12,25 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,52 | 110,42 | 0,07 | 0,32 | 0,16 | 0,00 | 0,32 | 98 | 26 | 63,2 | 18,8 | 1,56 | 0,00 | 12,36 | 5,8 |
| Итого за Обед | | 811 | 27,85 | 23,89 | 96,63 | 780,73 | 0,4 | 0,67 | 20,13 | 282,8 | 10,65 | 1149,8 | 153,4 | 416,5 | 123,93 | 5,18 | 217,76 | 24,94 | 478,15 |
| Итого за день | | 1311 | 49,09 | 38,47 | 188,39 | 1373,17 | 0,55 | 0,9 | 38,76 | 766,4 | 19,17 | 1491,8 | 250,72 | 622,98 | 180,04 | 7,48 | 364,61 | 33,09 | 645,24 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 |
| 243/75 | Сосиски отварные с томатным соусом | 100 | 6,15 | 12,02 | 3,89 | 149,4 | 0,01 | 0,00 | 1,2 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,92 | 86,24 | 13,19 | 1,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 3,06 | 5,52 | 11,84 | 115,5 | 0,05 | 0,06 | 32,83 | 78,15 | 0,00 | 443,67 | 82,4 | 56,19 | 28,35 | 1,12 | 75,28 | 15,16 | 4,43 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 93 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 12,11 | 18,26 | 55,17 | 485,92 | 0,11 | 0,18 | 38,03 | 81,49 | 0,09 | 722,89 | 136,06 | 178,68 | 57,4 | 5,15 | 78 | 17,22 | 18,82 |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Напиток фруктовый + С витамин | 200 | 0,34 | 0,13 | 30,9 | 127,9 | 0,01 | 0,01 | 7,68 | 0,96 | 0,00 | 51,33 | 6,17 | 3,91 | 2,5 | 0,33 | 0,45 | 0,09 | 2,88 |
| Итого за Витаминизация | | 200 | 0,34 | 0,13 | 30,9 | 127,9 | 0,01 | 0,01 | 7,68 | 0,96 | 0,00 | 51,33 | 6,17 | 3,91 | 2,5 | 0,33 | 0,45 | 0,09 | 2,88 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной .капусты с зеленью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,76 | 51,49 | 0,01 | 0,02 | 9,22 | 0,93 | 0,00 | 124,87 | 25,96 | 14,73 | 7,62 | 0,3 | 36,51 | 4,34 | 0,28 |
| 96 | Рассольник Ленинградский с зеленью | 200/1 | 1,76 | 4,31 | 12,41 | 90,86 | 0,07 | 0,05 | 6 | 161,49 | 0,00 | 327,28 | 17,5 | 51,97 | 19,19 | 0,72 | 38,37 | 1,52 | 21,49 |
| 259 | Жаркое из птицы | 200 | 14,05 | 16,78 | 20,28 | 306,07 | 0,16 | 0,15 | 13,83 | 29,95 | 0,00 | 708,63 | 34,42 | 161,7 | 39,94 | 1,95 | 60,65 | 7,51 | 172,17 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 12 | 0,00 | 0,00 | 39,96 | 3,46 | 1,7 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | | 721 | 22,12 | 24,45 | 95,76 | 728,84 | 0,32 | 0,55 | 29,42 | 204,37 | 0,33 | 1262,11 | 149,34 | 298,76 | 86,75 | 4,58 | 136,49 | 24,44 | 205,64 |
| Итого за день | | 1501 | 34,57 | 42,84 | 181,83 | 1342,66 | 0,44 | 0,74 | 75,13 | 286,82 | 0,42 | 2036,4 | 291,57 | 481,35 | 146,65 | 10,06 | 214,94 | 41,75 | 227,34 |